အမှတ်စဉ်(၂၆)



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ရသတရား

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာခု ခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁ - ၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉ - ၅၁၄၆၀၉၅

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရသတကျော



သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ် ၁၅၂၊ ၂၂-လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၃)ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ဇော်ဂျီလမ်း၊ အမှတ်(၉)ရပ်ကွက်၌ တတိယအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော ရသတဏှာတရားဒေသနာတော်။

ရသ တဏှာ

အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရသာကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာကို ရသတဏှာ လို့ခေါ်တယ်။ အားလုံးပဲ သိကြတဲ့အတိုင်း **'တဏှာသမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော'** တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်။ တဏှာဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုရင် တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စွဲလန်းတပ်မက်ပြီး နောက်ထပ် ခံစားချင်တယ်၊ တွယ်တာတပ်မက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုပြောတာ ဖြစ်တယ်။

တသ္မာတိ ပရိတဿတီတိ တဏှာ – အာရုံလေးတစ်ခုတွေ့ထားပြီးရင် ထိုအာရုံအပေါ် တတမ်းတတ ဖြစ်နေတာကို တဏှာ လို့ခေါ်တယ်။ တဏှာဆိုရင်

ဘယ်တဏှာမှ မကောင်းဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သစ္စာ (၄)ပါးကို ဟောတဲ့အခါမှာ **"ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒီရာဂသဟဂတာ တတြတတြာ ဘိနန္ဒိနီ"** ဆိုပြီးတော့ သရုပ်ဖော်ထားတယ်။ **ပေါနောဗ္ဘဝိကာ**-ထပ်တလဲလဲ ဘဝတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာဟာ ဒီတဏှာပဲ။ ဘဝဆိုတဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ဘဝရှိသလို မကောင်းတဲ့ဘဝလည်းပဲ ရှိတာပေ့ါ။ ဘယ်ဘဝဖြစ်ဖြစ် တဏှာအခြေခံပြီး ကံရဲ့ဖန်တီးမှုကြောင့် ရရှိကြတာဖြစ်တယ်။ တဏှာမပါဘဲနဲ့ ကံသက်သက်က ဘဝတစ်ခုကို မထုတ်လုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ တဏှာဟာ ဘဝတည်ဆောက်ရေးမှာ အဓိကအကြောင်း ဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက **ပေါနောဗ္ဘဝိကာ** လို့ ဟောထားတာ။

ကံတရားက ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတာ မှန်သော်လည်းပဲ တဏှာမပါတဲ့ ကံတရားသည် ဘဝသစ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ တဏှာဦးဆောင်တဲ့ ကံကသာလျှင် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တဏှာကိုပဲ အဓိကထားပြီး **"ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ**

နန္ဒီရာဂသဟဂတာ" နန္ဒီ–ဆိုတာ နှစ်သက်တာ၊ ရာဂ–ဆိုတာ စွဲမက်တာ။ စိတ်ကို အရောင်ဆိုးထားတာ၊ ဆိုးထားတဲ့ အရောင်ဟာ အလွန်ခိုင်မြဲတာဖြစ်လို့ လွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဖြူစင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုအရောင်ဆိုးတာ။ ဆိုးထားတဲ့ဒီအရောင်က အတော်နဲ့ချွတ်လို့မရဘူး။ **နန္ဒီ** – နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း နှစ်သက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **နန္ဒီရာဂသဟဂတာ** လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ရာဂ လို့လည်း ခေါ်တယ်ပေါ့။

တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ တဲ့။ **တတြတတြ** ဆိုတာ ထိုထိုအာရုံ။ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နားက ကြားရတဲ့ အသံအာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ လျှာက လျှက်ရတဲ့ ရသာအာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံမျိုးပဲ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲက ကြံတွေးပြီးတော့သိရတဲ့ အာရုံမျိုးပဲ ဖြစ်စေတဲ့။ **တတြတတြ** ဘယ်အာရုံမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် **အဘိနန္ဒိနီ**–အလွန့်အလွန် နှစ်သက်နေတတ်တယ်တဲ့။ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့ရင် နှစ်သက်နေတတ်တယ်၊ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ တဏှာမှန်သမျှဟာ ဘာကိုထုတ်လုပ်တုန်းဆိုတော့ ဒုက္ခကိုထုတ်လုပ်တယ်။ တဏှာကို အာရုံနဲ့ ခွဲခြားပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံကို နှစ်သက်လို့ရှိရင် **ရူပတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ နားကကြားရတဲ့ အသံလေးပေါ်မှာ နှစ်သက်လို့ရှိရင် **သဒ္ဒတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့လေးကို နှစ်သက်တွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ဂန္ဓတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ လျှာကလျှက်လို့ အရသာကို တွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ရသတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့တဲ့ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ တွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲက ကြံတွေးပြီးတော့သိရတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ နှစ်သက်နေလို့ရှိရင် **ဓမ္မတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒြော် တဏှာ ဘယ်နှစ်မျိုး ဖြစ်သွားလဲ၊ (၆)မျိုးနော်။

ရူပတဏှာ လည်း တဏှာပဲ၊ **သဒ္ဒတဏှာ** လည်း တဏှာပဲ။ လောကလူတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှတာပ,တာ ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သာယာတဲ့အသံတွေ နားထောင်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ နမ်းရှုဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အရသာရှိတာလေးကို ခံစားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ခံစားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ကူးထဲက သာယာဖွယ်ရာလေးတွေ အပေါ်မှာ သာယာမှုအတွက် ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြိုးစားတာရှိသေးလား၊ မရှိဘူး။ လောကလူသားတွေ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေသမျှ ဒီအာရုံအတွက်လို့ ပြောရမယ်။

ရသတဏှာ

အဲဒီအထဲမယ် ရသတဏှာ ဟာ ကျန်တဲ့တဏှာတွေထက် ပိုဆိုးတယ်လို့ပြောတယ်။ ရူပတဏှာ က မဆိုးဘူးလား၊ ဆိုးပါတယ်။ သဒ္ဒတဏှာ ရော မဆိုးဘူးလား၊ ဆိုးတယ်။ သီချင်းတိတ်ခွေတွေ ထုတ်လို့ မလောက်ဘူးနော်။ သာယာတဲ့အသံတွေ အမျိုးမျိုး တီထွင် ဘယ်လိုသာယာတဲ့အသံပဲဖြစ်ဖြစ် ရိုးသွားတယ်၊ အီသွားတယ် မရှိဘူး။ နောက်ထပ် အသစ်အဆန်းပေါ် နားထောင်ချင်ကြတာပဲနော်။ ရိုးသွား

လားဆိုရင် မရိုးသွားဘူး။ သို့သော် **ရသတဏှာ** ဟာ ပိုဆိုးတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "အဲဒီတဏှာ(၆)မျိုးထဲမှာ **ရသတဏှာ** က ပို၍ဆိုးတယ်" လို့ ဒီလိုဟောတယ်။

တချို့က မျက်စိကမြင်ပြီးတော့ တွယ်တာမှု ရှိချင်မှ ရှိမယ်။ တချို့ကလည်း နားကကြားတဲ့ အသံကို တွယ်တာမှု ရှိချင်မှရှိမယ်။ တွယ်တာမှုမရှိတဲ့အခါ လူတွေက ဘာပြောတုန်း၊ နားငြီးတယ်လို့ပြောတယ် မဟုတ်လား။ သို့သော် **ရသတဏှာ** ကျတော့ ရှောင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းတယ်။ မျက်စိကွယ်ရာ၊ နားကွယ်ရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်သော်လည်းပဲ မြက်မြက်ကလေးမှ မစားရဘူး၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးမှ မစားရ ဘူးဆိုရင် လူတွေဟာ မနေနိုင်ကြဘူးတဲ့။

ငါးပိကြော်နဲ့ ဆန်ပေါလယ်

ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ နိုင်ငံခြားသွားတော့ ဘာယူသွားကြလဲ၊ ငါးပိကြော်လေးတွေ ယူသွားကြတယ်။ အေး၊ ဗမာလူမျိုးက ငါးပိကြော် ယူသလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့ သီရိလင်္ကာမှာနေတုန်းက

သီရိလင်္ကာ လူမျိုးတွေကလည်းပဲ "ဆန်ပေါလယ်" လို့ ခေါ်တဲ့ ဟင်းကလေးတစ်ခွက်ကို သွားရာလာရာ ယူသွားကြတယ်။ အဲဒီဟင်းကလေးတစ်ခွက်က တခြား မဟုတ်ဘူး။ သီဟိုဠ်ကျွန်းဆိုတော့ အုန်းပင်ပေါတယ်၊ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး ငရုတ်သီးတို့၊ ဆားတို့နဲ့ရောကာ ခပ်ခြောက်ခြောက်လေးဖြစ်အောင် လှော်ထားတာ၊ သူတို့အခေါ် "ဆန်ပေါလယ်"လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါလေးကို မုန့်ကလေးနဲ့စားတယ်၊ ထမင်းကလေးနဲ့စားတယ်။ မပါမဖြစ်တဲ့ဟင်းပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ငါးပိကြော် မပါမဖြစ်သလိုပဲ၊ အဲဒီနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေဟာလည်း "ဆန်ပေါလယ်" ဆိုတာ မပါမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးတော့ ကိုယ်ယူသွားကြတာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အသက်ရှင်ရေး

လူတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ **သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ** ဆိုတဲ့အတိုင်း အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေးအတွက် အာဟာရနဲ့ ကင်းပြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အာဟာရ စားကြရမှသာလျှင် အသက်ရှင် ရပ်တည်

နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ အာဟာရဟာ လိုအပ်တယ်။ ဘဝ ရပ်တည်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။

မျက်စိကမကြည့်ဘဲနေလည်း အသက်ရှည်တာပဲ။ နားက နားမထောင်ဘဲ နေရင်ရော အသက်မရှည်နိုင်ဘူးလား။ နှာခေါင်းက ဒီအနံ့ကို မရှူဘဲနဲ့နေရင်ရော အသက်ရှည်တာပဲ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ ရှူရမှ အသက်ရှည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ကလည်းပဲ အသက်ရှည်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲက အာရုံတွေကို တွေးတောပြီးတော့ ကျေနပ်နေတာဟာလည်းပဲ အသက်ရှည်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားသုံးနေကြရတဲ့ အာဟာရတွေကျတော့ အသက်ရှင်ဖို့အတွက်မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဋ္ဌိတိကာ** - သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ အာဟာရကြောင့် ဘဝမှာ ရပ်တည်နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီနေရာမှာ တခြားအဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာ ရှိသေးတယ်။ အာဟာရ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကြောင်းတရားကြောင့် ရပ်တည်တယ်လို့လည်း ဒီလိုဆိုတယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သတ္တဝါမှန်သမျှ

အစာစားတဲ့သတ္တဝါက များတယ်ပေါ့။ ပြိတ္တာပြည်က ပြိတ္တာတွေကျတော့ အစာမရှိဘူးဆိုပေမယ့် **ပီတိဘက္ခ-** ပီတိကိုစားတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အကြောင်းဆိုတာ တော့ တစ်ခုခုရှိနေတာချည်းပဲ။

ငရဲကျနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဘာစားနေကြတယ် ထင်လဲ။ ငရဲမှာတော့ ဘယ်သူကလာပြီး ထမင်း ချက်ကျွေးမှာတုန်း။ ထမင်းချက်ဖို့အချိန်ရော ရပါ့ မလား။ တိရစ္ဆာန်တွေ အစာစားတာတော့ လူတွေ သိတယ်။ အလိုလေး အမလေး ငရဲဒုက္ခခံနေရတဲ့ သတ္တဝါတွေကျတော့ ဘာစားတုန်းဆိုတော့ သူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက ထွက်နေတဲ့ တံတွေးဟာ သူတို့အတွက် အာဟာရဖြစ်နေတယ်တဲ့။ ကိုယ့်တံတွေး ကိုယ်စား နေတယ်လို့ ပြောလို့ရတာပေါ့။ ဟုတ်ရဲ့လား။ **သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဋ္ဌိတိကာ**ဆိုတာ အာဟာရနဲ့ ကင်းပြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ကြဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာထဲမှာ **ရသတဏှာ** ဟာ အဆိုးဆုံးပဲလို့ ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့ အဆိုးဆုံးလဲ ဆိုတော့ ပယ်နိုင်ခဲလို့ဆိုးတာ။ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်

ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ **ရသတဏှာ**ကို မပယ်နိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ တခြားတဏှာတွေ ပယ်နိုင်သော်လည်းပဲ **ရသတဏှာ**ဆိုတဲ့ နှောင်ကြိုးနဲ့ ဖွဲ့မိတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ အဲဒီလို **ရသတဏှာ** နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒုက္ခမရောက်ရအောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က အစာဆိုတာ လူတွေရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးနဲ့လည်း မကင်းနိုင်ဘူး၊ အစာမစားဘဲလည်း အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ **ရသတဏှာ** မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစားမလဲ။ **ရသတဏှာ** မဖြစ်အောင် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မလဲ။

ပဋိကူလသညာ

မျက်စိကမြင်စရာအပေါ်မှာ **ရူပတဏှာ**၊ နားကကြားပြီး စွဲလန်းတဲ့ **သဒ္ဒတဏှာ** မဖြစ်အောင် တားဖို့အတွက် အထူးကမ္မဋ္ဌာန်းဟောထားတာ မရှိပေမယ့်လို့ အာဟာရအတွက် **ရသတဏှာ** နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခါကျတော့ သတ္တဝါတွေဟာ အစာအာဟာရနဲ့ ကင်းပြီး

တော့ မနေနိုင်ကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် **ရသ တဏှာ** ကိုပယ်ဖို့ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲမှာ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ဟောထားတာ ရှိတယ်နော်။ **အာဟာရေ-** ဆိုတာ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအစာမှာတဲ့ **ပဋိကူလသညာ**-ရွံစရာလို့ စိတ်ထဲမှာ အမှတ်ထားဖို့ဟောတယ်။ လူတွေက ရွံစရာဆိုရင်တော့ ရွံတတ်ကြတယ်လေ။ ရွံလို့ရှိရင် တဏှာမဖြစ်ဘူးပေါ့။ ရွံစရာကို ရွံစရာလို့ မတွေးလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာလဲ ဆိုတော့ တွယ်တာလာတယ်၊ ဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** လို့ ဒီစကားလုံးလေး အသုံးအနှုန်းနဲ့ Special ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးတစ်ခု ပေးထားတာ။ **ရသတဏှာ**ကို လျှော့ချဖို့၊ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားဖို့။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးကို လက်ကိုင်ထားသင့်တယ်ပေါ့။ မထား ဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** မထိန်းနိုင်ဘူး။ မထိန်းနိုင်ရင် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ နောင်ဘဝမှာ လည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ သံသရာထဲမှာလည်း ဒုက္ခ

ရောက်နိုင်တယ်ပေါ့။ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစာအာဟာရ ပေါ်မှာ ပဋိကူလသညာ ရှုစရာပဲ၊ စက်ဆုပ်စရာချည်းပဲ၊ အစာအာဟာရဆိုတာ တွယ်တာစရာ မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ သညာအမှတ်အသားတစ်ခု လုပ်ထားဖို့တဲ့၊ အခိုင်အမာနော်။ ဒါက တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တယ်။ အစာအာဟာရသည် လူတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် မကင်းနိုင် သည့်အတွက်ကြောင့် အစာစားတဲ့အခါမှာ နှလုံးသွင်း တရားဆိုတာရှိရမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း နှလုံးသွင်း တရားလေး ရှိထားရမယ်။

အဖြေထုတ်ကြည့်

တို့တစ်တွေ အစာကို ဘာကြောင့်စားနေသလဲ၊ အစာဟာ ဘာကြောင့် လိုအပ်သလဲလို့ အဖြေ ထုတ်ကြည့်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နော်။ ကြိုက်လို့စားတာ လား၊ အရသာခံချင်လို့ စားတာလားဆိုတာတွေထက် မစားလို့ရှိရင် ဘဝမှာရပ်တည်နိုင်ဖို့မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မို့ အသက်ရှင် တည်တံ့ဖို့အတွက် စားတယ်ဆိုတဲ့

အဖြေဟာ မှန်ကန်တဲ့ အဖြေတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဟုတ်တယ်မလား ဒီအဖြေ၊ ဒီရည်ရွယ်ချက်ထက် ပိုသွားလို့ရှိရင် **ရသတဏှာ** ဘက်ကို ဦးတည်သွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အစားစားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့စားဖို့ လိုအပ်တယ်။

အစာစားတိုင်း

အစာစားတိုင်း စားတိုင်းမှာ အသိဉာဏ်နဲ့ သတိထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့။ မထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက် ရှိတယ်။ ရဟန်းတော်တွေမှာဆိုရင် **ပစ္စယသန္နိဿိတ သီလ** လို့ခေါ်တယ်။ သီလကြီး(၄)ပါးထဲမှာနော်။ ရဟန်းတော်တွေဆိုတာ နေစရာရယ်၊ စားစရာရယ်၊ ဝတ်စရာရယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရယ်ဆိုတာတွေ မှီရာလေးပါး၊ ပစ္စည်း(၄)ပါးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ လူတွေမှာလည်းပဲ မှီရာလေးပါး၊ ပစ္စည်း(၄)ပါးပဲ။ ဒီထက်ဘယ်သူမှ မပိုဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ဒီလေးမျိုးပဲ။ စားစရာရှိရမယ်၊ ဝတ်စရာ

ရှိရမယ်၊ နေစရာရှိရမယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရှိရမယ်။ ဟောဒီလေးခုဆိုရင် ပြီးပြည့်စုံနေပြီ။

စားစရာ

အဲဒီမှာ စားစရာနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်ထားရမလဲ။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေကဘာလဲ၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေကဘာလဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်း သိရှိပြီးတော့ အစာအာဟာရစားတဲ့အခါမှာ တွယ်တာတပ်မက်လို့ စားတယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်အောင် မြတ်စွာဘုရားကဟောတာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ပစ္စဝေက္ခဏာလို့လည်းသုံးတယ်။ ပစ္စဝေက္ခဏာဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။ စားတဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့မစားဘူး၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ စားတယ်။

မထားရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်

ကဲ၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေက ဘာတုန်းတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အစာအာဟာရ စားတော့မယ်

ဆိုရင် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ ငါအခုစားတာဟာ ဘာအတွက် စားတာလဲတဲ့။ **နေဝ ဒဝါယ၊ န မဒါယ၊ န မဏ္ဍနာယ၊ န ဝိဘူသနာယ၊** ဒီ ပါဠိလို(၄)ချက်က မထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်တယ်။ **ဒဝ**–ဆိုတာ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ ကစားနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မစားရဘူးတဲ့၊ ဒါတစ်ခုနော်။ **မဒ**–ဆိုတာ မာန်မာနတွေတက်ဖို့ မစားရဘူး။ **မဏ္ဍန**–အသားအရေစိုပြေပြီးတော့ လှပအောင် ဆိုပြီးတော့ မစားရဘူး။ **ဝိဘူသန**– အသားအရေပြည့်ဖြိုးဖို့ဆိုပြီးတော့ မစားရဘူးတဲ့။ အဓိကအားဖြင့် ရဟန်းတော်တွေ ဒီလိုဆင်ခြင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ပေးတယ်။ အဲဒါတွေက မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေပေ့ါ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ ...။ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ကစားဖို့၊ မာန်မာနတက်ကြွဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သံယောဇဉ်တွေဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မာန်ယစ်နေဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေအတွက် မစားသင့်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အကုသိုလ်တွေ တိုးလာလို့လေ။ ဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားလို့ရှိရင် အကုသိုလ်တွေ

တိုးလာမယ်၊ ကုသိုလ်ဘက်က လျော့ကျသွားမယ်။ **မဏ္ဍန ဝိဘူသန**–လှပဖို့၊ အသားအရေစိုပြေဖို့ ဆိုတာနဲ့လည်း မစားရဘူး။ လှပမယ်၊ အသားအရေ စိုပြေအောင် လုပ်ချင်တယ်၊ လှချင်တယ် ဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးတွေက ကိုယ့်အပေါ်မှာ တပ်မက်လာအောင်၊ တွယ်တာလာအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း မစားရဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်

ဒါဖြင့် ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားရမလဲ။ **ဣမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ**– ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘဝမှာရပ်တည်ဖို့၊ အသက်ရှင်ဖို့ရာအတွက်ပဲ စားရမယ်တဲ့။ အသက်ရှင်ဖို့စားတယ်ပေါ့။ အစာအာဟာရ မပါလို့ရှိရင် ဘဝမှာ မရပ်တည်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှင်ဖို့ရာ တို့တတွေစားသုံးကြတယ်။ **ယာပနာ၊** မျှမျှတတ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းအောင် စားမယ်။ ဣရိယာပထ မျှတအောင်စားမယ်။ နောက် အမြင့်မြတ်

ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်ကဘာတုန်းဆိုတော့ **ဗြဟ္မစရိယာနုဂ္ဂဟာယ**–မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်တွေကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ဖို့ရာဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့စားမယ်။ လူတွေကျတော့ဘာလဲ၊ လူ့လောက အကျိုးပြုနိုင်အောင်စားမယ်၊ မိဘတွေကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနိုင်အောင်စားမယ်၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို လုပ်နိုင်အောင်စားမယ် ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ပေါ့။ သီလဆောက်တည်နိုင်အောင် စားမယ်၊ ဒါနကောင်းမှုလုပ်နိုင်အောင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားနိုင်အောင်စားမယ်။ **ဝိဟိံသူပရတိ**၊ မစားဘူးဆိုလို့ရှိရင် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေဖျောက်ဖို့စားမယ်။ ဒါက ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်လေးခုနော်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်တံ့ဖို့ စားမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မျှမျှတတနဲ့ ရှည်ကြာဖို့အတွက်စားမယ်၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပျောက်သွားအောင်စားမယ်၊ မြတ်သောအကျင့်တွေ ကျင့်နိုင်အောင်လို့စားမယ်။ ဟော ဒါ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်လေးခုနော်။

အစာစားခြင်းရဲ့အကျိုး

အဲဒီလိုစားပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဘာနဲ့လုံးသွင်းသင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် စားလို့ရှိရင် **ဝေဒနာဟောင်း** ပျောက်စေရမယ်။ စားတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကျိုး(၂)မျိုး (၃)မျိုးရစေဖို့ စားရမယ်။ ဘာလဲဆိုရင် မစားလို့ရှိရင် မစားခင်ကဖြစ်နေတာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာအဟောင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဝေဒနာလဲဆိုရင် ဗိုက်ဆာတဲ့ဝေဒနာပေါ့။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အစာအိမ်ရောဂါရှိရင် မစားဘဲနေလို့ရပါ့မလား။ အေး အဲဒါကို ဝေဒနာဟောင်း လို့ခေါ်တယ်။ မစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဆာလောင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ဆာခြင်းဟာ ရောဂါတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံးရောဂါလို့ပြောတယ်။ တခြားရောဂါက ဆေးတစ်ခါသောက် ပျောက်တယ်။ ဆာတာက နေ့တိုင်းဖြည့်တင်းပေးနေရတယ်။ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဆာလောင်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟောင်း ပျောက်ဖို့ စားရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝေဒနာအသစ် မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ စားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်တာ ဝေဒနာ

အသစ်ပဲ။ အလွန်အကျွံစားလိုက်လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အစာမကြေရောဂါဖြစ်မယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မတည့်တာ စားရင် ဥပမာသွေးတိုးမယ့်အစာစားလိုက်ရင် သွေးတိုးမယ်။ ဆီးချိုတက်တဲ့ အစာတွေ စားလိုက်ရင် ဆီးချိုတက်မယ်။ ဟောတာတွေက စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာအသစ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာအသစ်ကိုလည်း မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သွားလာလှုပ်ရှားလို့ အဆင်ပြေပြီး သွားလို့ကောင်း၊ နေလို့ကောင်း၊ ထိုင်လို့ကောင်း၊ လှုပ်ရှားလို့ကောင်းတယ်၊ အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။ဒါတင်မကဘူး၊ အစာစားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်မသွားစေဘဲနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေလို့ရအောင် စားရမယ်တဲ့။

စားတဲ့အခါမှာ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က လေးမျိုး၊ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က လေးမျိုး။ စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ငါးမျိုး၊ ဒီလိုပြောတာ။

ဒါတွေဟာ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ရဟန်း သံဃာတွေနဲ့တင် သက်ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ရသ တဏှာ ပယ်ခွာဖို့အတွက် လူတွေလည်းပဲ ဆင်ခြင် စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ရှေးတုန်းက ဒီ စားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ အခုခေတ်မှာ ပိုများ တယ်။

ရှေးတုန်းကတော့ အစားကြီးတဲ့ ပုဏ္ဏားကြီးတွေ အကြောင်းကို ပြောလေ့ရှိတယ်။ အစားကြီးတယ်၊ အစားကြီးတာ ဘယ်လောက်ထိအောင်ကြီးသလဲဆိုရင် ထမင်းပွဲကနေပြီးတော့ လက်ကို ဆွဲထူလိုက်ရအောင် စားတဲ့လူမျိုးက ရှိသေးတယ်။ ထမင်းပွဲကနေ သူ့ဟာသူ မထနိုင်လောက်အောင်စားတယ်။ ခြင်ကလေးတွေဟာ လူရဲ့သွေးကိုစုပ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းလာပြီး မပျံနိုင် တော့တာကို တွေ့ဖူးတယ်မလား။ ကြမ်းပိုးတွေဟာ လည်း လူရဲ့သွေးကိုစုပ်ပြီးတော့ မသွားနိုင်တော့အောင် ခြေထောက်နဲ့ကိုယ်နဲ့ ကပ်သွားတာရော မတွေ့ဖူးဘူး လား။

အေး၊လူတွေထဲမှာလဲအဲဒီလိုပဲ။ **'အာဟာရဟတ္ထက'** လို့ခေါ်တယ်။ သိပ်စားလွန်းအားကြီးလို့ နေရာက မထ နိုင်တော့လို့ လက်ကိုဆွဲထူရတဲ့ လူစားမျိုးက တစ်မျိုး ရှိတယ်တဲ့။ နောက် သူ့ထက် ပိုစားတဲ့သူကတော့ ဝတ်ထားတဲ့အဝတ် ကျွတ်သွားလောက်အောင် စားတာ ရှိတယ်။ အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ် အဝတ်က ဘယ်နေရာမှာ စည်းတာတုန်း။ ခါးမှာ၊ ဗိုက်မှာစည်းတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ နင်းကန်စားတဲ့အခါ ကျတော့ ခါးမှာစည်းထားတဲ့အဝတ်ကို ပြုတ်ထွက်သွား လောက်အောင် စားတဲ့လူမျိုးက တစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါ **"အလံသာဋက"** လို့ခေါ်တယ်။ အဝတ်ကို မကပ်နိုင် အောင် စားတဲ့လူမျိုး။

နောက် တချို့ကျတော့ စားပြီးတဲ့နေရာမှာပဲ ထိုးအိပ်လိုက်ရတယ်။ မထနိုင်တော့ဘူး။ အရက်မူး သမားလိုပဲ၊ စားပြီးတဲ့နေရာမှာပဲ အိပ်လိုက်ရတဲ့လူက တစ်မျိုးရှိတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ဘယ်လောက်ထိ အောင် စားသလဲဆိုတော့ (ဒါကတော့ သူက တင်စား ပြီးပြောတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်) သူ့ပါးစပ်ပေါက်ကနေ

ပြီးတော့ မျိုစရာနေရာ မရှိတော့လောက်အောင် အစာ အိမ်က ပြည့်ပြီးတော့ သူ့ပါးစပ်ကနေ ကျီးကန်းက နှိုက်စားလို့ရလောက်အောင် စားတယ်တဲ့။ နောက် တစ်ယောက်ကျတော့ဘာတုန်းဆိုရင် ပါးစပ်ကအံထွက် လာအောင် စားတယ်တဲ့။ ငါးယောက်ရှိတယ်နော်။ အဲဒီ လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ စားတဲ့အခါမှာ အတိုင်းအတာနဲ့ စားရမယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

အဲဒီတော့ လူတိုင်း လူတိုင်း အစာစားခြင်းနဲ့ မကင်းနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာအားလုံးထဲမှာ တော့ ရသတဏှာ ဟာ အဆိုးဆုံးပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လောက လူတွေဟာ ပြဿနာတွေလဲ အမျိုးမျိုးတက်တာပဲ။

ရသတဏှာ နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်ရ တဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ ဗုဒ္ဓစာပေမှာ အများကြီးရှိတယ်။ မှတ်တမ်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီ မှတ်တမ်းတွေထဲက တစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါ ကာလတုန်းက မြတ်စွာဘုရားရှင် ရာဇဂြိုဟ်မှာ သီတင်း သုံးနေတဲ့အချိန် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က ပရိသတ်တွေကို

တရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အခါမှာ ရာဇဂြိုဟ်က သူဌေးသားတစ်ယောက်က တရား လာနာတယ်။ သူ့နာမည်က တိဿ ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကို နာရင်း နာရင်း သူသိပ်သဘောကျသွားတယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေတက်ပြီး လူ့ဘောင်လူ့လောက ထဲမှာ သူမနေတော့ဘူး။ သာသနာ့ဘောင်ကို ဝင်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဘုရားထံ သွားလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက မိဘတွေရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ရပြီလားဆိုတော့ မိဘတွေရဲ့ ခွင့်ပြုချက် မရဘူး။ အိမ်ပြန်ပြီးတော့ မိဘတွေဆီ ခွင့်တောင်းတယ်။ မိဘတွေက အရမ်းချမ်းသာတော့ သားကလေး တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေတော့ ခွင့်မပေးဘူး။

ခွင့်မပေးတဲ့အခါ သူဌေးသားကလေးက ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ထမင်းမစားဘဲ ဆန္ဒပြတယ်။ မြေကြီးပေါ်လှဲအိပ်တယ်။ နေရာက မထတော့ဘူး။ သင်္ကန်းမှ မဝတ်ရလို့ရှိရင် မနေတော့ဘူးဆိုပြီး မြေကြီးပေါ် လှဲအိပ်၊ ခုနစ်ရက်တိတိ အစာမစားဘဲနေတော့ မိဘတွေက လက်လျှော့လိုက်ရတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါနဲ့သူ

ကျောင်းတော်သွားပြီး သက်န်းဝတ်တယ်။ တကယ့်သဒ္ဓါတရားနဲ့ ဝတ်တာနော်။ သက်န်းဝတ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းကိုကြွသွားတယ်။ သူလဲ နောက်က လိုက်သွားရတယ်ပေါ့။ မိဘတွေက လွမ်းဆွတ်ပြီးတော့ ကျန်ခဲ့တယ်။ သားကလေးက တစ်ယောက်တည်းဆိုတော့ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငိုငို ယိုယိုဖြစ်နေတယ်။

ရာဇဂြိုဟ်မြို့မှာ နက္ခတ်ပွဲသဘင် အကြီးအကျယ်မြို့လုံးကျွတ်ဆင်နွဲတဲ့အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့သားလေးဝတ်တဲ့ အဝတ်ကလေးတွေကို သေတ္တာထဲကထုတ်ပြီးတော့ ရင်မှာပွေ့ပြီး ငိုတယ်တဲ့။ "ဩော် ငါ့သားလေး ခါတိုင်းဆိုရင် ဒီအဝတ်ကလေးဝတ်ပြီး ပွဲလမ်းသဘင်ကိုသွားတယ်။ အခုများ ဂေါတမဘုရားနောက် လိုက်သွားပြီး ဘယ်လိုများ နေရှာပါလိမ့်" မိဘလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလိုငိုတဲ့အခါ သူတို့အိမ်ကိုလာလည်တဲ့ အမျိုးသမီး၊ ရှေးတုန်းက ပြည့်တန်ဆာလို့ခေါ်တယ်၊ အခုခေတ်ကတော့ အခေါ်တစ်မျိုးပေါ့။

"တိုင်းပြည်ရဲ့တန်ဆာ" တိုင်းပြည် စည်ကားအောင် ဆိုပြီး ဘုရင်တွေကတောင် ခန့်ထားရလေ့ရှိတယ်။ (အင်မတန်ရုပ်ချောတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ တစ်ခါတစ်ရံ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလို့ ပြည့်တန်ဆာဘ၀ ရောက်သွားကြရတယ်။) အဲဒီ အမျိုးသမီးက သူဌေး အိမ်ကို လာလည်ရင်း သူဌေးကတော်ကြီး ငိုနေတာ တွေ့လို့ ဘာဖြစ်လို့ ငိုတာတုန်းလို့မေးတော့ "ဒီလိုပဲ၊ သားကလေး တစ်ယောက်တည်းရှိတာ၊ အခု ဘုန်းကြီး ၀တ်သွားတယ်၊ သားကို လွမ်းဆွတ်ပြီးတော့ အခု ပြန်ခေါ်လို့မရလို့ ငိုကြွေးနေတာလို့" ဆိုတယ်။

သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ သူဌေးကတော်ကြီးရဲ့ သားကလေးကို သူရအောင်ပြန်ခေါ်ပေးမယ်။ ပြန်ခေါ်ဖို့အတွက် သူဌေးကတော်ကြီးရဲ့ သားလေးက အိမ်မှာနေတုန်းက သူဘာ ကြိုက်တတ်သလဲလို့ မေးတယ်။ ဘာဘာဆိုရင် သူ့သားလေးက ကြိုက်တယ်လို့ သူဌေးကတော်ကြီးကပြောတယ်။ ကောင်းပြီ၊ အဲဒါဆိုရင် သူကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအစာလေးကို မှတ်ပြီးတော့ "သူ မရရအောင် သွားပြန်ခေါ်မယ်၊ အကယ်၍

သူ့သားလေးကို ဘုန်းကြီးဘဝကနေ လူထွက်ပြီး အိမ်ပြန်ခေါ်လာနိုင်လို့ရှိရင် ဒီအိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မှု အခွင့်အရေးတွေကို သူ့ကိုပေးရမယ်" ဆိုလိုတာက သူ့သားနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးရမယ်လို့ ပြောတာပဲ။ အဲဒါကို သူဌေးကတော်ကြီးက သားကလေးကို လွမ်းဆွတ်တဲ့အတွက် သဘောတူလိုက်တယ်။

သူဌေးသားလေးကို မှတ်မိတဲ့လူတွေကို ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်လေးက သာဝတ္ထိပြည်မှာ ဒကာ၊ ဒကာမတွေအိမ်ကပင့်ရင် ဘယ်တော့မှဆွမ်းစားမလိုက်ဘူး။ ဆွမ်းခံပြီးတော့သာ စားတယ်။ ဆွမ်းစားပင့်လို့ရှိရင် ဆွမ်းစားမကြွဘူး။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေအိမ်ပင့်တဲ့အခါ မကြွဘူး။ ဆွမ်းခံတဲ့အကျင့်၊ ဆွမ်းခံတဲ့ ဓူတင်ကို သူက ဆောက်တည်ပြီးနေတယ်။ အဲဒီ ဆွမ်းခံစားတဲ့ ပိဏ္ဍပါတိကဓူတင် ဆောက်တည်ပြီးနေတယ်။

အေး၊ အဲဒီ ကိုယ်တော်လေး ဆွမ်းခံတဲ့လမ်းကို စုံစမ်းတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်လေး ဆွမ်းခံကြွတဲ့လမ်းမှာ အိမ်တစ်အိမ်ကို ငှားပြီးတော့ အဲဒီမှာ စတည်းချတယ်။

သူဌေးအိမ်က လူတွေကိုတော့ မမြင်စေဘူး။ သူ့ရဲ့ အခြွေအရံ ပရိသတ်နဲ့သူ ဒီကိုယ်တော်လေး ကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ်တယ်။

ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါ သူကြိုက်တတ်တဲ့ အစာတွေကို လောင်းတယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့ အစားလေးကျတော့ စားချင်တာပဲ။ တစ်နေ့တစ်မျိုး လောင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီ အစားအစာလေးရတဲ့ အိမ်ကို နေ့တိုင်း ဆွမ်းခံရပ်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်လာတယ်။ အစားအစာကို သဘောကျလာတယ်။

နောက်ကျတော့ ဒီကိုယ်တော်လေးကို အိမ်ပင့်ပြီး ဆွမ်းကပ်တဲ့အဆင့် ရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့ အစာလေး ရတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းခံစားမယ်ဆိုတဲ့ အကျင့်ကို ဖျက်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးအိမ်ကကပ်တဲ့ဆွမ်းကို လက်ခံစားတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောကြပါစို့။ လူ့ဘဝ ပြန်ရောက်သွားတယ်။ ဒါက အစာအာဟာရကိုမရှောင်နိုင်လို့ပေါ့။ ရသတဏှာ

ကြောင့် ကြိုက်တာလေး စားရတဲ့အခါ ကျေနပ်တယ်။ ကျေနပ်သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ရသ တဏှာ ကို မပယ်ခွာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် လူထွက်ပြီး မိဘရပ်ထံ ပြန်ရောက်သွားရှာတယ်။ ဒါက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ။

အေး ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ရှိကြတာပါပဲ။ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ရှောင်နိုင်ခဲကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့နဲ့သိတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးရှိတယ်။ ဆွမ်းဝိုင်းတစ်ဝိုင်းထဲ အတူတူစားတယ်။ အဲဒီနေ့က ဆွမ်းဝိုင်းမှာ ဝက်သားပါတယ်၊ အသားတစ်ထပ်၊ အဆီတစ်ထပ်၊ အခေါက်တစ်ထပ်၊ သုံးထပ်သားလို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။ ရဲနေအောင်ချက်ထားတယ်။ အဲဒီဆရာတော်က ဝက်သားနဲ့ မတည့်ဘူး။ သူ့မှာ သွေးတိုးရောဂါရှိတယ်။ ဆွမ်းဝိုင်းမှာ ဆွမ်းအတူတူစားတဲ့အခါ ဝက်သားမြင်တော့ မနေနိုင်ဘူး၊ တစ်တုံးကော်ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘုန်းကြီးကလည်း ပြောလိုက်တယ်။ "ဟာ ဆရာတော် ဝက်သားနဲ့မတည့်ဘူး မဟုတ်လား"

ဆိုတော့ "တစ်တုံးတည်းပါ ကိုယ်တော်"တဲ့။ အဆီရော အသားရော အခေါက်ရော စားလိုက်တော့ အရသာက တွေ့သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါလက်က ဝက်သားခွက်ဆီ ရောက်သွားတယ်။ လှမ်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဆုံတဲ့ အခါ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "မထူးပါဘူး ကိုယ်တော်၊ စားမယ့်စား အဝစားမယ်"တဲ့။

တချို့က ပြောသေးတယ်။ "ကြိုက်တာလေး စားပြီးသေမယ်"တဲ့။ ငတ်ပြီးသေတာ မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါ ဘာကို သရုပ်ဖော်နေတာလဲဆိုရင် ရသတဏှာ ကို သရုပ်ဖော်နေတာ။ မတည့်ဘူးဆိုပေမယ့်လို့ မတည့်တာ စားပြီးတော့ ဆေးသောက်မယ်လို့ အတွေးရှိတဲ့ လူတွေကလည်း မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး တည့်တည့်မတည့်တည့် စားမယ်။ စားပြီး ရောဂါဖြစ်ရင် ဆေးသောက်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုနဲ့ လူတွေဟာ အစာအာဟာရကြောင့် ဒုက္ခရောက်တာတွေ အများကြီးပဲ။ လူတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဒီလို ပုံဝတ္ထုတွေဟာ အများကြီးရှိတာပဲ။ ဘယ်သူဖြင့် မတည့်တာစားလို့ ဘာဖြစ်တယ်၊ မတည့်မှန်းသိရဲ့သားနဲ့ ရသတဏှာ ကို မရှောင်နိုင်လို့ စားကြတာတဲ့။

ဆိုပါစို့၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် ဘာတွေလွှမ်းမိုး နေတုန်းဆိုရင် ဟင်းချိုမှုန့်တွေ လွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ဟင်းချိုဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ငါးကလေး ကင်ထားရတယ်။ ငါးကင်ကလေးကို မီးဖိုပေါ်မှာ ဆွဲထားရမယ်။ အဲဒီ ငါးကင်ကလေးကိုဖွဲ့ပြီးတော့ ဟင်းချိုအောင် ခတ်ရ တယ်။ ဟင်းခတ်အနေနဲ့ သုံးရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ကိုင်းတောင် သက်သတ်လွတ်ချောင်မှာနေရတယ်။ သက်သတ်လွတ် ချောင်ဆိုတော့ ငါးကင်တို့၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ မရှိဘူးပေ့။ ဘာနဲ့ဟင်းခတ်လုပ်ရတုန်းဆိုတော့ ပဲကလေးတွေကို အခြောက်လှန်းပြီး ပဲခြမ်းကလေးတွေ လုပ်ထားပြီး တော့ အဲဒီပဲကိုပြုတ်ပြီး ဟင်းချိုလုပ်ပြီးခတ်ရတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ Chemical တွေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဟင်းချိုမှုန့်တွေက လွှမ်းမိုးလာတယ်။ ကြက်မှုန့်တို့၊ ဟင်းချိုမှုန့်တို့ အဲဒါတွေ လွှမ်းမိုးလာတယ်။

ဟင်းချိုမှုန့်တွေက ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ လုပ်ထား တာ၊ ခံအောင်လုပ်ထားတာ၊ ဓာတုဗေဒဆေးတွေနဲ့

လုပ်ထားတာ။ အဲဒါတွေ စားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သလဲ ဆိုတော့ အသည်းက ဒါတွေမခြေဖျက်နိုင်ဘူး၊ ကြာလာတဲ့အခါမှာ အသည်းက အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ပထမတော့ အသည်းက ကြိုးစားပြီးတော့ ချေဖျက်တယ်။ ခြေဖျက်ရင်း ခြေဖျက်ရင်းနဲ့ များများလာတော့ သူမတတ်နိုင်တော့ဘူး။ မတတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ အသည်းရောဂါ ဖြစ်လာတယ်။ အစားအစာက ဒုက္ခပေးတာပေါ့။

အဲဒီတော့ လောကမှာ လူတွေ ရောဂါရနေတာ ဘာကြောင့်ရနေကြသလဲဆိုတော့ များသောအားဖြင့် အစာကြောင့်ရောဂါရနေကြတာ။ အသည်းကောင်းလို့ အသည်းက အစာကို ချေဖျက်နိုင်သည့်တိုင်အောင် သူ့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်စေတာပဲ။

တချို့ကလဲ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း တွေးသေးတယ်။ တစ်သက်လုံး ဟင်းချိုမှုန့်စားလာတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ပြီးတော့လဲ ဘာမှန်းမသိတဲ့ရောဂါနဲ့ သေသွားတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့လူက ဘာမှန်းမသိတဲ့ရောဂါနဲ့ သေတာပဲ။ ဗိုက်ထဲကနာသလို

လို၊ ဟိုကနာသလိုလိုနဲ့ သွားရော။ ဒီ Chemical တွေရဲ့သဘောက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် ပြန်မထွက်တော့ဘူး။ သေလောက်တဲ့ အတိုင်းအတာ မရောက်သေးသရွေ့ မသေသေးဘူးတဲ့။ သေလောက်တဲ့ အတိုင်းအတာရောက်ရင် သေစေတာပဲ။ အဆိပ်ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေစုမိသွားတဲ့အခါ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သေတော့တာပါပဲ။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာဆိုရင် Chemical တွေ ဘယ်လောက် ကြီးစိုးလာသလဲ။ ဒါဆရာဝန်တွေကိုမေးကြည့် သိနိုင်တာပေါ့။ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ကော်ဖီဝယ်သောက်တာတို့၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည် ဝယ်သောက်တာတို့၊ အဲဒီကျွတ်ကျွတ်အိတ်မှာ Chemical တွေပါတယ်။ လူကမမြင်ဘူး။ အပူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ အရည်ထဲကို စိမ့်ပြီးပျော်ဝင်သွားတယ်။ လူမသိ သူမသိပေါ့။ အဲဒါတွေကို စားတယ်သောက်တယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ စားတုန်းတော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူးပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီChemical တွေက စုစုပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒုက္ခပေးတော့တာပါပဲ။ အသည်းတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့ကို ဒုက္ခပေးတယ်။

အသည်းတို့ ကျောက်ကပ်တို့ သည်းခြေတို့ဆိုတာ အစာခြေဖျက်တဲ့နေရာမှာ အရေးပါတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေ ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အသည်းရောဂါ ဆိုတာ အင်မတန်များတယ်။ ဒါတောင် လူတွေက သီချင်းလုပ်ဆိုသေးတယ်။ "အသည်းကွဲတယ်" တဲ့နော်။ အသည်းကွဲသီချင်း နားထောင်လို့တော့ ကောင်းတာ ပေါ့နော်။

တကယ်တော့ အသည်းက အစာခြေဖျက်တဲ့ နေရာမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတာဖြစ်လို့ အသည်း ရောဂါတို့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့ ဒီလိုတွေဖြစ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ အသက်ဆုံးပါးသွားကြတယ်။ မသေသင့် တဲ့အချိန်မှာ သေသွားကြတယ်။ သက်တမ်းစေ့အောင် မနေကြရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲလို့မေးရင် ဒီ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရသတဏှာ ကြောင့်ပဲ။မျက်မျက်ကလေး စားရမှတဲ့။

တညင်းသီးဆိုရင် ဆရာဝန်တွေကပြောတယ်။ ကျောက်ကပ်နဲ့ လုံးဝမတည့်ဘူးတဲ့။ အဆိပ်ပဲတဲ့။ တညင်းသီးမီးဖုတ်စားရင် ပိုဆိုးတယ်။ တညင်းသီးကို

ရေနဲ့ပြုတ်ပြီးတော့ နှစ်ရေသုံးရေ စွန့်ပစ်ပြီးစားရင် နည်းနည်း အဆိပ်လျော့သွားတယ်။ မီးဖုတ်စားရင် အဆိပ်ပြည့်ပြည့်ဝဝပါတယ်။ အေး တချို့ကလည်းပဲ ဒို့ဒီလိုပဲစားနေတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ ဟုတ်တယ်။ ရုတ်တရက်တော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ လူတိုင်းလဲ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်ပေါ့။ သို့သော် အဆိပ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကောင်းကျိုးမပေးဘူး။ ချက်ချင်းထိခိုက်မှု ရှိတာနဲ့ မရှိတာတော့ ကွာတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက စွမ်းအင်တွေ ပြည့်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ခုနက စားတာတွေကို ခြေဖျက်ချနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုဆိုရင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်သေးဘူး။ မခြေဖျက်နိုင်တဲ့တစ်နေ့ ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်တယ်တဲ့။ ဒါပြောတာ။

အေး ... ရသာရုံနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လောက လူတွေဟာ ရသတဏှာကို မဖယ်ရှားနိုင်ကြဘူး။ ခုနက ရဟန်းတော်ဟာ သာသနာတော်ကို ဘယ်လောက် ကြည်ညိုပြီး ဘယ်လောက်အကျင့်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်စေ ရသတဏှာ ကို မစွန့်ခွာနိုင်သည့်အတွက်

ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခရောက်သွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက (၅၅၀)ဇာတ်တော်ထဲမှာ သူဟာအခုမှ ဒုက္ခရောက်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အရင်ဘဝတုန်းကလဲ ရသတဏှာ ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ဖူးတယ် မိန့်ခဲ့တယ်။

ဝါသနာစရိုက်ဆိုး

ဒီဇာတ်လမ်းလေးကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဘဝ အကောင်းကြိုက်ပြီးတော့ မရှောင်နိုင်တဲ့လူတွေဟာ အတိတ်ဘဝတုန်းကလဲ အကောင်းကြိုက်ပြီး မရှောင်နိုင်တဲ့လူတွေပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီဘဝရှောင်နိုင်တဲ့လူသည် အတိတ်ဘဝတုန်းကလဲ ရှောင်နိုင်တဲ့လူပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ habitual practice ဆိုတာ၊ ဝါသနာဆိုတာကြီး အကျင့်ကြီးပါလာတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပြင်ဘူးဆိုရင် ဒီဝါသနာကြီး၊ အကျင့်ကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘူးတဲ့။ သိလိုက်တဲ့ဘဝမှာ ဒီအကျင့်ကြီးကို ချိုးနှိမ်ပြီးနေရင်နေ၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီဘဝကအကျင့်သည် နောင်ဘဝထိ ဆက်ပါ

သွားမှာပဲ။ ဒီဘဝက မရှောင်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင်ဘဝ လည်း မရှောင်နိုင်ဘူး၊ ဆက်သွားတော့တာပဲ။ ရင့်သထက်ရင့်လာမယ်၊ ဒါကိုပဲ လူတွေက ဝါသနာလို့ ပြောနေကြတယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ မကောင်းတဲ့ စရိုက်ဆိုးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီဆိုရင် ပယ်ချိုးဖို့ကြိုးစားကြရ မယ်။ မကြိုးစားဘဲဒီအတိုင်းထားလို့ရှိရင် သူက ရှင်သန် ထွားကြိုင်းလာပြီးတော့ ဆိုးသထက်ဆိုးလာဖို့ပဲရှိတော့ တယ်။ ဒီဘဝမှာ လူဆိုးဖြစ်လာတဲ့လူတွေဟာ အတိတ် ဘဝက ဆိုးလာခဲ့တာတွေကို မပြင်ခဲ့လို့ ဆိုးသထက် ဆိုးလာတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူကောင်း ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်တွေးတောမှု မရှိဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို မချိုးနှိမ်နိုင်ဘူး။ ချိုးနှိမ် နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်တယ်။ မချိုးနှိမ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ဒီဘဝမှာလည်း ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်မယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်းပဲ **ရသတဏှာ** ကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ အကုသိုလ်အမှုတွေကြောင့်မို့လို့ အပါယ်ငရဲမှာ

ခံစားကြရတာမျိုးဖြစ်မယ်။ ရသတဏှာ ဆိုတာဟာ လူတွေမှာ မပြောနဲ့တဲ့၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာတောင်မှ ဖြစ်လာရင် ဒုက္ခပေးတယ်ပေါ့။

ဝါတမိဂဇာတ်

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ငါးရာ့ ငါးဆယ်ဇာတ်ထဲမှာ ဇာတ်ကလေးတစ်ပုဒ် ဟောထားတာရှိတယ်။ **ဝါတမိဂ** ဇာတ်တဲ့။ **ဝါတမိဂ** ဆိုတဲ့ သမင်မျိုးဟာ အင်မတန်မှ လူကိုကြောက်တတ်တဲ့ သမင်မျိုး၊ လူကိုမြင်ရင် (၇)ရက်လောက်အဲဒီနေရာကို ဘယ်တော့မှ နောက်ထပ်မလာဘူး၊ အကြောက်မပြေဘူးလို့ ပြောတာ။ တစ်ခါမြင်ထားရင် (၇)ရက်အကြောက်မပြေဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လူမြင်လိုက်တဲ့နေရာဆိုရင် အဲဒီသမင်မျိုးက ဘယ်တော့မှမလာဘူး။ **ဝါတမိဂ** လို့ခေါ်တယ်။ အေး၊ တစ်စုံတစ်ခု ဒုက္ခရောက်ထားတဲ့နေရာဆိုရင် တစ်သက်လုံး မလာတော့ဘူး။ သူ့ကို ဒုက္ခပေးထားတဲ့ နေရာမျိုးဆိုရင် တစ်သက်လုံးရှောင်တဲ့ သမင်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လူ့အင်မတန်ကြောက်တဲ့

သမင်တောင်မှပဲ **ရသတဏှာ** ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ကျုံးသွင်းပြီးတော့ အဖမ်းခံလိုက်ရတဲ့ အဆင့် ရောက်သွားဖူးတယ်တဲ့။

သမင်ပျို

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးပိုင်တဲ့ဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ၊ ဥယျာဉ်ကြီးကလည်း အင်မတန်ကျယ်တယ်ပေါ့။ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးရဲ့ နာမည်က **သဉ္စယ** တဲ့။ ဥယျာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ပန်းပင်လေး၊ သစ်ပင်လေး စိုက်ထားရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ သစ်တောအကျယ်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ သီးနှံမျိုးစုံ၊ ပန်းပွင့်မျိုးစုံ၊ အပင်မျိုးစုံရှိတယ်။ အင်မတန်ကျယ်ဝန်းတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးပေါ့။

အဲဒီဥယျာဉ်ကြီးထဲကို တစ်နေ့ကျတော့ ခုနက လူကြောက်တဲ့ သမင်ကလေးတစ်ကောင် လာလာပြီး မြက်စားတာကို တွေ့ရတယ်။ လူမြင်လိုက်တာနဲ့ လှစ်ကနဲဆို ပျောက်သွားတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဥယျာဉ်မှူးက နန်းတော်ရောက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးကမေးတယ်တဲ့။

တို့ဥယျာဉ်ထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဘာများမြင်ခဲ့တုန်း ဆိုတော့ အရှင်မင်းကြီးတဲ့၊ လူအင်မတန်ကြောက်တဲ့ **ဝါတမိဂ** ဆိုတဲ့ သမင်ပျိုတစ်ကောင် မြက်လာစားတာ မြင်တယ်၊ ကျွန်တော့်မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူဟာ လှစ်ကနဲဆို ပြေးသွားတယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ မြင်ကွင်းကနေ ပျောက်နေတာ အတော်နဲ့မလာဘူး။ (၇)ရက်တိတိ ပျောက်နေပြီးမှ တစ်ခါထပ်လာစားတာ တွေ့တယ်။

ဒါဖြင့် "မောင်မင်း အဲဒီသမင်ကို နန်းတော်ထဲ ရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလား" ပေါ့။ ဖမ်းပြီးတော့ နန်းတော်ထဲရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလားဆိုတော့ "လွယ်ပါတယ် အရှင်မင်းကြီး"တဲ့။ ကျွန်ုပ်ကို ပျားရည် အလုံအလောက်ပေးပါ။ ဒီသမင် နန်းတော်ထဲရောက် အောင် သူဆွဲဆောင်ပေးပါ့မယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီ သမင်လေး လာလာပြီးမြက်စားတဲ့နေရာကို ဘာလုပ် ထားလဲဆိုရင် ပျားရည်လေး ဆမ်းဆမ်းထားတယ်။ ပျားရည်ဆမ်းထားလိုက်တဲ့မြက် စားတဲ့အခါမှာ ပျားရည် အရသာလေးနဲ့ဆိုတော့ ချိုတာပေါ့လေ။ သမင်က အဲဒီ

မြက်ကလေး စားရင်းစားရင်းနဲ့ တခြားမြက်ကို သူ အရသာ မတွေ့တော့ဘူး။ ရသတဏှာ ဖြစ်သွားတယ်။ ပျားရည် ဆမ်းထားတဲ့ မြက်ကလေးပဲ ရှာရှာပြီးတော့ စားတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီလို တစ်ပတ် ဆယ်ရက် ကျွေးထားပြီးတဲ့အခါမှာ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးက လူရိပ်လူယောင် ပြတယ်။ ပြလိုက်ရင် လှစ်ကနဲဆို ပြေးသွားတယ်။ နောက်တစ်ရက် ပျားရည်လူးထားတော့ လာစားပြန်တယ်။ လူရိပ်လူယောင် ပြလိုက်ရင် ပြန်ထွက်ပြေးပြန်ရော။ သို့သော်လည်း ဒီသမင်လေးဟာ ဒီမြက်ခင်းထဲကနေ မခွာနိုင်တော့ဘူး။ လာလာစားတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင်းကနေပြီးတော့ လူရိပ်ပြပြနေတော့ နောက်ဆုံး သူ့ကို အန္တရာယ်မပေးမှန်း သိလာတယ်။ နောက်တော့ ဒီသမင်လေးဟာ ဥယျာဉ်မှူးကို မြင်တော့လည်း မပြေးတော့ဘူး။ သူကြိုက်တဲ့ မြက်ကလေးကို လာစားနေတော့တာပဲ။ ဟိုကလည်း ပျားရည်လေး ဆမ်းပေးနေတာကိုး။

နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်အဆင့်ထိ ရောက်လာသလဲဆိုတော့ ဥယျာဉ်မှူးရဲ့ လက်ထဲမှာ ပျားရည်လူးထားတဲ့ မြက်ကလေးကို သမင်ကလေးက လာစားတဲ့အထိအောင် ယဉ်သွားတယ်။ ဒီအရသာကို သူကြိုက်သွားပြီ။ ကြိုက်တဲ့အခါကျတော့ အသက်အန္တရာယ်တို့ဘာတို့ အင်မတန်ကြောက်တဲ့စိတ်က ပျောက်သွားပြီ။ ဒါစားရဖို့တစ်ခုပဲ သူတွေးလာတော့တယ်။ ခုနက ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် ဝဝစားပြီး သေမယ်ဆိုတဲ့ ဟာတွေနဲ့ သွားတူတာပေါ့။

အေး၊ ကောင်းပြီ။ ဥယျာဉ်မှူးက နောက်ဆုံးဘယ်လောက်ထိအောင် လုပ်သလဲဆိုရင် သစ်ခက်ကလေးတွေချ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီးတော့ နန်းတော်သွားတဲ့လမ်းကို ဟိုဘက်ဒီဘက် ဖျာကလေးတွေကာ၊ ဥယျာဉ်ကနေပြီး နန်းတော်သွားတဲ့လမ်းအထိကို ဖျာကလေးတွေကာ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီး ပျားရည်ကလေးတွေ ဆမ်းထားပြီး ကျွေးကျွေးပြီးခေါ်သွားတာ၊ အဲဒီသမင်လည်း အထဲကိုရောက်သွားရော အနောက်ကနေပြီး တံခါးကို ပိတ်လိုက်တယ်။ သမင်လည်း နန်းတော်ရင်ပြင် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့မှ သမင်ပျိုဟာ ကြောက်လိုက်တာ ဟိုပြေးဒီပြေး၊ ထွက်ပေါက်က မရှိတော့ဘူး။ တုန်တုန်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ပြီးတော့ ကြောက်လန့်တကြား ပြေးနေတာ။ ဘုရင်ကြီးကတွေ့တော့ ဘာပြောသလဲဆိုတော့ "အေး၊ တကယ့်လူကြောက်တဲ့ သမင်တောင်မှပဲ ရသတဏှာ မပယ်ခွာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေလက်ထဲ ရောက်လာရပါလား၊ ရသတဏှာ ဟာ အလွန်ဆိုးဝါးပါလား"လို့ ဘုရင်ကြီးက ပြောတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သနားလို့ အဲဒီသမင်လေးကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။

ဇာတ်ပေါင်းခန်း

အဲဒီသမင်လေးဟာ ခုနက ပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသမီး ဖြားယောင်းပြီး လူ့ဘဝရောက်အောင် ခေါ်သွားခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ကလေး ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်တဲ့။ ဟော၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝတုန်းကလည်း အကောင်းကြိုက်တယ်၊ လူ့ဘဝမှာလည်းပဲ အကောင်းကြိုက်တယ်ပေါ့။

ဥယျာဉ်မှူးကတော့ ရဟန်းဘဝကနေ လူ့ဘဝ ရောက်အောင် သွေးဆောင် ဖြားယောင်းခဲ့တဲ့ ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အမျိုးသားပေါ့။ ဘဝတစ်ခုမှာတော့ အမျိုးသမီးပေါ့နော်။ ဗာရာဏသီ ဘုရင်ကြီးကတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဖြစ်ခဲ့တာ ဆိုတာကို ဒီဇာတ်ကိုပေါင်းခဲ့တယ်။

ဖြေဆေး

စားစရာ၊ သောက်စရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ **ရသတဏှာ** ဟာ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်ခဲတယ်။ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်နိုင်ခဲသည့် အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟာ ဒီ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားဖို့လို့ ဆိုပြီးတော့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထား သေးတယ်။

မှန်ကန်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်မှု၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှစားဖို့ ဆုံးမစကားပြောတယ်။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ရရှိလာမည့် အကျိုးဆက် ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးမှ စားသုံးသည့် အတွက်

ကြောင့် ရသတဏှာ ကို မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀) ထဲမှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထားတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ **ပဋိကူလသညာ** နဲ့ တွေးကြည့်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စားတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ပေါက်က စားလိုက်ကြတာ အားလုံးသိတယ်နော်။ စားထားတဲ့ အစာတွေ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ မျက်စိက မျက်ချေး အဖြစ် ပြန်ထွက်တယ်၊ နားက နားဖာချေးအဖြစ်နဲ့နော်။ နှာခေါင်းကထွက်ရင် နှာချေးအဖြစ်ထွက်တယ်။ ဪ၊ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ တစ်ပေါက်တည်းက စားလိုက်တာ။ ဝင်သွားတုန်းက တစ်ပေါက်တည်းကဝင်တာ၊ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ကနေထွက်တယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ရွံစရာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းတာပေါ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု လူတွေဟာ စားတဲ့အခါ ကျတော့ ထမင်းဝိုင်းကြီးနဲ့၊ အသိုင်းနဲ့အဝိုင်းနဲ့ စားကြတယ်မဟုတ်လား။ မိသားစုပဲဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ ပျော်ပါးလို့ သိုင်းသိုင်းဝန်းဝန်း စားကြတယ်မဟုတ်လား။ ကဲ၊ စားထားတဲ့ အစာတွေ နောက်ဆုံးအဆင့် စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းပဲ တံခါးလေး ချက်ချပြီးတော့ လုပ်ကြသလဲ။ စားတဲ့ အာဟာရတွေက အကောင်းဖြစ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား။ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်ခိုင်းတာပဲ။ စားတုန်းကတော့ တပျော်တပါး အများနဲ့ စားတယ်။ စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းလေ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါတဲ့။

ဟော၊ စားတုန်းကတော့ကြည့် ကောင်းလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာနဲ့စားတယ်။ အဲဒီကောင်းလိုက်တာလို့ စားတဲ့အစာတွေက အချိန်တန်လို့ ထွက်တဲ့အခါကျတော့ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး စွန့်ရတယ်တဲ့။ ကိုယ့်အနံ့

တောင် ကိုယ်မခံနိုင်ဘူးလေ။ သူများဆိုတာ ဝေလာဝေး။ အေး၊ ဒါက စာထဲမှာပါတာကို မြန်မာလိုပြန်ပြောတာနော်။ စာထဲမှာပါတယ်။ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** အခန်းမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရေးထားတာကိုပြောတာ။ တကယ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အစာပဲဖြစ်ဖြစ် အရသာရှိတယ်ဆိုတာ လျှာပေါ်မှာပဲ အရသာရှိတာ။ မျိုချလိုက်တဲ့နောက်မှာ အရသာရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် လျှာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကလေးဟာ (၂)မိနစ်ထက်ပိုပါ့မလား၊ မပိုဘူး။ မတည့်တာ စားလိုက်လို့ရှိရင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခ ရောက်သွားရော၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ဆိုပါစို့၊ ဒီ **ရသတဏှာ**ကို မပယ်နိုင်လို့ အကုသိုလ်လုပ်လို့ရှိရင် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်သွားတော့တာပဲ။ ရောဂါဖြစ်တာဟာ ဒီတစ်ဘဝပဲ ဒုက္ခရောက်မယ်။ အကုသိုလ်အမှု ပြုပြီဆိုရင်တော့ တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်ရမှာပဲ။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကမှာ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အခါမှာ လူတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုက်တဲ့အစာကိုလည်း သူများကို ကျွေးတတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ်က အကောင်းကြိုက်ရင် သူများကိုလည်းကျွေးတဲ့လူရှိတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်က တော့ အကောင်းကြိုက်ပြီးတော့ သူများကို အကောင်း မကျွေးတဲ့ လူဆိုတာလည်း ရှိတယ်နော်။ အားလုံး ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ "အစားအစာဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဒူးရင်းသီးကြိုက်တဲ့သူက ဒူးရင်းသီးကောင်းတယ်ပေါ့။ မကြိုက်တဲ့သူကျတော့ နံတယ်ပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကောင်းတာလေးတွေကို ကြိုက်တဲ့အခါ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ကကြိုက်တယ်၊ သို့သော် သူများကို ကောင်းတာလေးတွေ စားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့လူမျိုးရော မရှိဘူးလား။ ဆိုပါစို့၊ မိဘတွေဆိုလို့ရှိရင်လေ၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝမှာ အမေ၊ အဖေတွေက ကိုယ့်ရဲ့သားငယ် သမီးငယ်လေးတွေကို ကျွေးတယ် မဟုတ်လား။ ကောင်းတာလေးတွေကျွေးပြီး ကိုယ်ကတော့ အရိုး

အရင်းလေး စားတယ်လေ။ အဲဒါ မိဘရဲ့စေတနာ ဖြစ်တယ်။

လွဲမှားစွာ

တစ်ခါတရံကျတော့ မိဘရဲ့စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တဲ့လူက ရှိသေးတယ်နော်။ တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတစ်ခု ပြောပြမယ်။ မိဘရဲ့ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်တယ်။ မိသားစုတစ်ခု မှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးတွေကို ပုစွန်ထုပ် ချက်ကျွေးတယ်။ မကြာမကြာ ပုစွန်ထုပ်ဟင်းချက် တယ်။ ပုစွန်ထုပ်ဆိုတာ ခေါင်းက ကောင်းတာလား၊ အသားက ကောင်းတာလား။ အသားက ကောင်းတာ နော်။ မိဘလုပ်တဲ့လူက သားသမီးတွေကို အကောင်း စားစေချင်လို့ ဘာကျွေးလဲဆိုရင် အသားလေးတွေကို ထွင်ပြီးတော့ကျွေးတယ်။ သူ့ကျတော့ ခေါင်းစားတယ်။ အဲဒီလို ငယ်ငယ်တုန်းကကျွေးခဲ့တာ။

သားသမီးတွေက သူတို့ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုအောက်မေ့တုန်းဆိုရင် တို့အမေက ပုစွန်ခေါင်း

ကြိုက်တာ၊ ပုစွန်အသား မကြိုက်ဘူးဆိုပြီးတော့ အမေကို ပုစွန်ထုပ်ချက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ အသားကို သူတို့စားပြီးတော့ မိဘကို ပုစွန်ခေါင်းတွေချည်း ထည့်ပေးတယ်။ ထည့်ပေးတဲ့အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပုစွန်ခေါင်းလေးဝါးရင်းနဲ့ မျက်ရည်တွေ ပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ "ငါက ငယ်ငယ်တုန်းက နင်တို့စားခဲ့သလို ငါလည်း အသားကြိုက်တာပေါ့ဟယ်၊ ခေါင်းဘယ်ကြိုက်ပါ့မတုန်း"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အမိပ္ပာယ်ကောက်ကြလို့လေ။ သားသမီးကလည်း စေတနာနဲ့ကျွေးတာ၊ အမေ ခေါင်းကြိုက်တယ်ထင်ပြီး ခေါင်းကျွေးတယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား။

အဖြစ်မှန်

တစ်ခါတုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလည်း ပြောပြရဦးမယ်။ ဒါက True Story တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကလေးပါ။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ဟန်းနီးမွန်း ထွက်တယ်တဲ့။ ဟန်းနီးမွန်းထွက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်တစ်အိမ်ကို ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ရှင်က ဝက်သားကျွေးတယ်၊

ဝက်သားကျွေးတဲ့အခါမှာ ယောက်ျားလုပ်တဲ့လူက သူ့ဇနီးက ဝက်အဆီကြိုက်တယ်ထင်လို့ ထွင်ပြီးတော့ အသားလေးကို သူ့ပန်းကန်ထဲထည့်တယ်၊ သူ့ဇနီးကိုတော့ အဆီလေးနဲ့ အခေါက်လေးနဲ့ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူများအိမ်မှာ စားရတာဆိုတော့ သူ မကြိုက်ဘူးလို့လည်း မပြောဝံ့ဘူး၊ မပြောရက်ဘူး၊ ထည့်ပေးတာကိုစားတယ်။ အဆီတွေချည်းပဲ ထည့်ကျွေးတယ်၊ ဟိုကနော်။ အသားလေးစားချင်တာပေါ့။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက်၊ အင်း၊ မစားလို့ မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့ စားလိုက်ရ။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက် စားလိုက်ရနဲ့ ကြာတော့ မျက်ရည်တွေပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ အသားမစားရလို့နော်။ "အဆီတွေရှဲ့ကတည်းက တည်းတည်းလေးပဲကျန်တော့တယ်"တဲ့။ လင်မယားကွဲလုသွားပြီ။ ကိုယ်မစားချင်တာကို ပေးရမလားဆိုပြီးတော့၊ ဒါလည်းပဲ စေတနာကိုလွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်တာပါပဲ။

ကောင်းတာကိုသာ

ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင်လည်း သိပ်သတိထားရမယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက စေတနာနဲ့ ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။ ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါမှာ ဒါ ဆရာတော်ကြိုက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးကြိုက်တယ်ဆိုပြီး ဒကာ၊ ဒကာမတွေက မှတ်ထားကြတယ်။ သဒ္ဓါတရား ကောင်းကြတာကိုး။ စေတနာကောင်းလို့ ဆရာတော်တွေ ကြိုက်တတ်တာကို မှတ်ထားကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်းအမတွေက "ဦးဇင်းဘာကြိုက်တုန်း" မေးရင် ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဒီပုံပြင်တွေ ကြားဖူးထားတော့ ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဘာကြိုက်တုန်းဆိုရင် ကြက်သားကြော်ကြိုက်တယ်၊ ဝက်အူချောင်းကြော်ကြိုက်တယ်လို့ ပြောထားလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ လာတိုင်း ကြက်သားကြော်တို့၊ ဝက်အူချောင်းတို့ ယူလာတယ်။

လက်ပံခေါင်းကြိုက်မိသူ

အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲ ဟို လက်ပံခေါင်းကြိုက်တဲ့ ကိုယ်တော်ရဲ့ဒုက္ခနော်။ လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့ ကျောင်းကို ဆွမ်းပို့လိုက်တဲ့အခါ သောက္ခတ်လုပ်လိုက်တာလေ။ "ကျောင်းအမကြီးအိမ်ကပို့တဲ့ လက်ပံခေါင်းဟင်းကလေးနဲ့ ဆွမ်းစားလို့မြိန်လိုက်တာ"လို့ ပြောလိုက်တာ။ ကလေးတွေက အဟုတ်မှတ်လို့ သွားပြောတယ်။ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရည်ဟင်းချည်းပဲ ချက်ပို့တယ်။ စေတနာနဲ့ စားစေချင်လို့၊ ဘုန်းကြီးကြိုက်တယ်ဆိုလို့ ချက်ပို့တယ်နော်။ ဒီကဘုန်းကြီးက စိတ်ပျက်နေပြီ၊ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်းရွက်တွေချည်းပဲ စားနေရလို့။

နောက်ဆုံး ရွာမီးလောင်တဲ့အခါ အဲဒီအိမ် မီးထဲပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ဝင်္ဂကျွတ်ပြီလို့ ဘုန်းကြီးက အောက်မေ့တယ်။ အတော်ကြာတော့ ဆွမ်းအုပ်ကြီးရောက်လာတယ်။ လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့။ "အရှင်ဘုရား ကြိုက်တတ်လို့လေ၊ တပည့်တော်ရဲ့အိမ်မှာရှိတာတွေ မီးထဲဘာပဲပါသွားသွား တပည့်တော်ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ လက်ပံခေါင်းထုပ်ကိုတော့ မရရအောင် ဆွဲချလာရပါတယ်ဘုရား" တဲ့။ ဟော၊ စေတနာ

ကို လွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်နော်။

ဘုန်းကြီးကပြောလိုက်တဲ့ စေတနာကတော့ အေး၊ လက်ပံခေါင်းချက်လည်း ဆွမ်းစားလို့ မြိန်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာ။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပြီးတော့ ဝမ်းသာအောင်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဝမ်းသာအောင်ပြောတဲ့ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အသုံးချပြီးတော့ လက်ခံခေါင်းဟင်းပဲ ချက်ကျွေးနေတော့တယ်။ ဒါကလည်း တကယ် ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးသေးတယ်။ မန္တလေးက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ဒီလိုပဲ၊ တစ်ရက်ကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းလေးတစ်ခွက် ကျောင်းကို ချက်ပြီးတော့ ပို့လာတယ်။ အဲဒီ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ပါလာတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဝမ်းသာအောင်လို့ဆိုပြီးတော့ ပြောခိုင်းတာပေါ့လေ။ ဝက်သားက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားလေ။ ချဉ်ရည်ဟင်းပို့တဲ့အိမ် မျက်နှာမငယ်ရအောင်လို့ "အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းကလေးက ကောင်းလိုက်တာ" လို့ ပြောခိုင်းတယ်။ ဆွမ်းစားလို့ ပိုမြိန်တယ်လို့ ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ နောက်ရက် ချဉ်ရည်

ဟင်းချည်းပဲ ရောက်ရောက်လာတယ်။ ဝက်သားတို့၊ ကြက်သားတို့ တစ်ခါမှမချက်ဘူး။

အဲဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောခိုင်းတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် "မနက်ဖြန်ကျရင် ဒကာမကြီးကို ပြောလိုက်ကွာတဲ့၊ တစ်ခါတရံ ဝက်သားဟင်းကလေးလည်း ကောင်းတယ်"လို့ပြောတဲ့၊ သင်ပေးလိုက်ရသေးတယ်။ အဲဒီမှာ ဒီဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စေတနာက ဘာတုန်း ဆိုရင် အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပို့တာ မျက်နှာငယ်မှာ စိုးလို့ ကောင်းတယ်လို့ ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ အဲဒီ စေတနာကို လွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းတွေချည်းပဲ နေ့တိုင်းပို့တော့ ဒုက္ခရောက်တာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက "ရွှေချဉ်ပေါင်တုန်းကာမှ မောင်ဘုန်းပြန်ခဲ့မယ်" ဆိုပြီးတော့ ကျောင်းမှာတောင် မနေတော့ဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

အေး၊ အဲဒါမျိုးကလည်း သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုနော်။ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လွဲမှားစွာ သရုပ်မဖော်ကြရဘူးနော်။ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်

မကောက်ယူရဘူး၊ မှန်ကန်စွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူဖို့ရာ လိုအပ်တယ်။

အေး...၊ လူတွေဟာ ရသတဏှာ ကို မပယ်ရှားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာအာဟာရကို အခြေခံပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်သွားရတာတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

နိဂုံးချုပ်

ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုန်းကြီးတို့တွေဟာ ဒီအစာအာဟာရ စားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ဖို့စားတာသာ ဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းလို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး၊ ကြိုက်လို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး။ ကောင်းမှစားမယ်၊ ကြိုက်မှစားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မထားဘဲနဲ့ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ ကို နှလုံးထားပြီးတော့ ရသတဏှာ ကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင်

ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ **ရသတဏှာ** ကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်တွေ စုမိလာမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ သံသရာမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဟောကြားဆုံးမတော်မူတာ ဖြစ်တယ်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသောက်နေကြရတဲ့ အာဟာရတွေအပေါ်မှာ မတည့်တာဆို ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို မစားမိအောင် ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ဘယ်အစာအာဟာရပေါ်မှ ကြိုက်လို့စားတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အစာအာဟာရ စားပြီးတော့ အသက်ရှည်လို့ ကုသိုလ်တွေ များများရအောင် တို့တစ်တွေဟာ ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာလို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ နားလည် သဘောပေါက်ပြီးတော့ **ရသတဏှာ** ကို ပယ်ရှားနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊
မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး
ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

၁။ အနန္တငါးပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်
ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)တို့ကို
ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့်
ဦးတင်စိုးတို့ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု။
(ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာဈေး။ ၁၀၀,၀၀,၀၀၀

၂။ ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ ၅၀,၀၀,၀၀၀
သား မောင်မြတ်မင်းထင်ကျော်၊
မောင်ရဲမင်းသွင်ကျော်
သမီး မကြည်လဲ့ရွှန်းကျော် မိသားစု။

၃။ ဒေါက်တာမြမြဝင်း+ဒေါက်တာဆန်းဆန်းဝေ ၇,၀၀,၀၀၀
အမှတ် ၁၁၃(ဘီ)၊ မြေညီ၊ လမ်း(၂၀)၊ လသာ။

၄။ ဦးမြင့်သန်း+ဒေါ်ခင်မမ ၅,၀၀,၀၀၀
ရှမ်းမဟာပွဲရုံ မုံရွာမြို့။

၅။ ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု။ ၃,၀၀,၀၀၀

၆။ Singapore မှ အလှူရှင်များ ၃,၀၀,၀၀၀

၇။ ဦးချစ်မွှေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ ၃,၀၀,၀၀၀
သား မောင်ဝေလှုံဦး
သမီး မမေမြတ်သူနိုင် မိသားစု

၈။	ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်စောဝင်း မိသားစု သား-မင်းသောင်းခန့်၊ ကျော်ညီညီခန့်။ (၇)မိုင်ခွဲ	၃,၀၀,၀၀၀
၉။	ဦးညီညီ+ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု၊ အလုံ	၂,၀၀,၀၀၀
၁၀။	မိဘများအား ရည်စူး၍ ဦးမြင့်အောင်+ဒေါ်သန်းသန်းဆင်။ သား ကိုသူရိန်အောင်၊ သမီး ဆုမွန်ချမ်းအောင် မိသားစု။ ဒိုက်ဦး	၂,၀၀,၀၀၀
၁၁။	ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး - စံသာရတနာ သား - မောင်စံသာသုခ မိသားစု။	၁,၅၀,၀၀၀
၁၂။	ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစီ မိသားစု။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၄။	ကိုကျော်သန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့် သမီး မပြပန်းအေး၊ မပူးပွင့်ဟန်	၁,၀၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးအောင်+ဒေါ်လှစိန် အောင်သပြေ ငါးခြောက်ရောင်းဝယ်ရေး၊ မုံရွာမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၆။	ဦးဝင်းမြင့်+ဒေါ်ခင်မေဝင်း နေ-လ ဆေးဆိုင်၊ အလယ်ရပ်၊ မုံရွာမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၇။	ဖခင်ကြီးဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍၊ မိခင်ကြီး ဒေါ်သန်းကြည်အား အမှူးထားလျက် ဒေါ်မြသိန်းနှင့် မောင်နမတစ်စု(ရန်ကုန်)	၁,၀၀,၀၀၀
၁၈။	ဦးရဲမြင့်+ဒေါ်သန်းသန်းနွယ် မိသားစု ကမာရွတ်မြို့နယ်။	၁,၀၀,၀၀၀

၁၉။	ရွှေတောင်ဦးမှော်-ဆရာတော်(စစ်ကိုင်း)	၁,၀၀,၀၀၀
၂၀။	ဒေါ်စိန်းကြည်၊ တူမ မနုနယ်ဦး၊ တူ မောင်အောင်ဖုန်း	၁,၁၁,၀၀၀
၂၁။	ဦးကျော်မြင့်အား ရည်စူး၍ ဒေါ်သိန်းသိန်းမြင့် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း။	၁,၀၀,၀၀၀
၂၂။	ဦးခင်မောင်လွင်+ဒေါ်ခင်မြို့ မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၂၃။	မိဘများနှင့် ဦးငွေသိန်းတို့ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်ရွှယ်လီ၊ သား ကိုရန်နိုင်ဗိုလ်+မနိုင်ရီမွန် မိသားစု။ ဒိုက်ဦး	၁,၀၀,၀၀၀
၂၄။	ဒေါ်ညိုညိုလွင်၊ ဒေါ်ခင်လှတင်	၁,၀၀,၀၀၀
၂၅။	မသန်းသန်းဝင်း မပေသက်ဝေ၊ ရန်ကုန်။	၅၀,၀၀၀
၂၆။	မိခင် ဒေါ်ခင်နှင်းရီအား ရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်နှင့်သမီး မခင်ခင်စု၊ နှင်းစာပေရတနာ မွေစာပေပြန့်ပွားရေး	၅၀,၀၀၀
၂၇။	ဦးတင်ထွန်း+ဒေါ်ခင်ခင်ဦး၊ သမီး မခင်မြူထွန်း၊ သား မောင်သိန်းထွန်းအောင် မိသားစု။	၅၀,၀၀၀
၂၈။	ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွင့် နှင့် အဖွဲ့	၅၀,၀၀၀
၂၉။	ခင်ပွန်း ဦးတင်အောင်နှင့် သမီးငယ် မီမီအောင်တို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်တင်တင်ဝင်းမိသားစု။	၃၀,၀၀၀
၃၀။	ဦးမြင့်သိန်း+ဒေါ်သွေးသွေး သမီး ဒေါက်တာသီရိရွှေစင်၊ သား-မောင်ဖုန်းပြည့်အောင်မိသားစု	၃၀,၀၀၀

၃၁။	မသူသူဇင်ဦး ဒေါ်သက်ထား မချိုချိုသိ	၃၀,၀၀၀
၃၂။	ဦးလှကြည်+ဒေါ်စောခိုင် မိသားစု	၃၀,၀၀၀
၃၃။	ဒေါ်ရွှေသန်း မိသားစု၊ လမ်းမတော်။	၃၀,၀၀၀
၃၄။	ဦးမောင်လေး+ဒေါ်မြသန်းအား ရည်စူး၍ သားသမီးမြေးတစ်စုကောင်းမှု။ ၄၄-စမ်းချောင်းလမ်း	၃၀,၀၀၀
၃၅။	ဒေါ်သစ္စဝတီ၊ စစ်ကိုင်း	၂၀,၀၀၀
၃၆။	ဒေါ်သန်းစိန်၊ ဒေါ်အေးအေးသန်း။ ပြည်တော်သာလမ်း	၁၁,၀၀၀
၃၇။	ဒေါ်ရှုဟုန်၊ ဒေါ်နေဇင်ဦး။ ဒေါ်ကေသီဦး။ ဒေါ်နန်းကြည်ထွေး မိသားစု။	၁၀,၅၀၀
၃၈။	ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာ B.A.Student	၁၀,၀၀၀
၃၉။	ဦးကံညွန့်+ဒေါ်ဝင်းကြည် မိသားစု(ရန်ကင်း)	၁၀,၀၀၀
၄၀။	မောင်မင်းမင်းသိုက်+မနှင်းခက်မော် မိသားစု	၁၀,၀၀၀
၄၁။	ဦးဝင်းဗေသန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်နွယ်၊ သား-မောင်ဝေဖြိုးသန့် မိသားစု	၁၀,၀၀၀
၄၂။	မပို့ပို့ မိသားစု	၁၀,၀၀၀
၄၃။	ဒေါ်ညွှန့်ညွှန့်ရီ(တောင်သာ)(Level-III သင်တန်းသူ) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်၊ ကမ္ဘာအေး	၁၀,၀၀၀
၄၄။	မကြေးမုံမင်းထွဋ်၊ မောင်ရဲမာန်မင်းထွဋ် မောင်နမ	၅,၀၀၀
၄၅။	ကိုကျော်မြင့်+ဒေါ်ခင်အေးခိုင် မိသားစု။	၅,၀၀၀